

Basistechnik KRAUL

- Körperlage/Wasserlage
- Körperlängsachsenrotation
- Beinbewegung
- Atmung
- Armbewegung
- Koordination/Rhythmus

Körperlage/Wasserlage

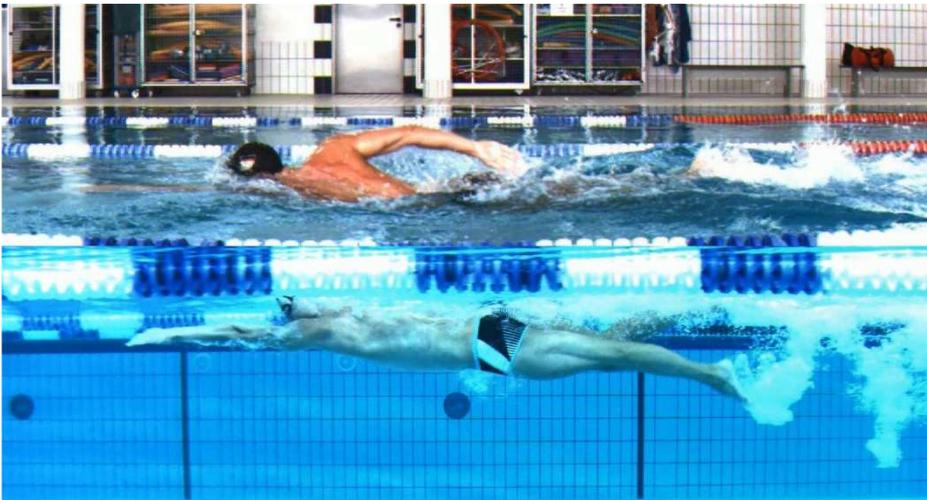


Abbildung 2

- gestreckt
- Kopf ruhig
- hohe Wasserlage
- Oberkörper leicht angestellt

Körperlängsachsenrotation



Abbildung 3

- Rotation der Schulter um die Längsachse
- Wechselseitig und gleichmäßig
- Hüfte stabil
- Auch beim Atmen

Beinbewegung

- wechselseitig
- kontinuierlich
- peitschenschlagartig
- Abwärts- und Aufwärtsschlag mit gleicher Intensität
- Impuls kommt aus der Hüfte
- Füße: locker und leicht IR
- Im Abwärtsschlag durchbricht Fuß die Wasseroberfläche

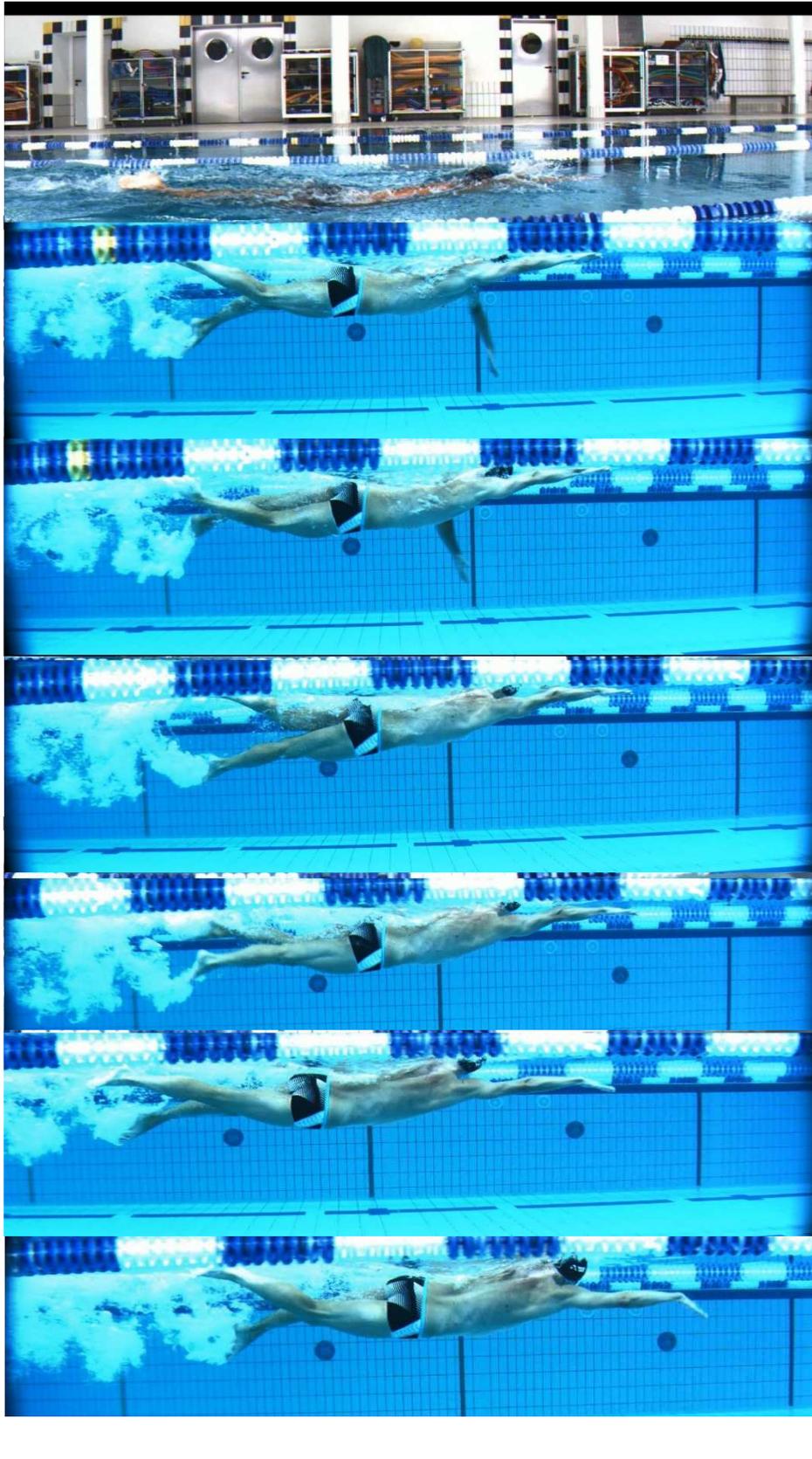


Abbildung 4

Atmung



Abbildung 5

- kontinuierliche und vollständige Ausatmung unter Wasser (durch Mund und Nase)
- Einatmung durch den Mund
- Kopf dreht zum Einatmen um die Körperlängsachse zur Seite
- Rhythmus der Armbewegung bleibt bei Einatmung erhalten



Abbildung 6

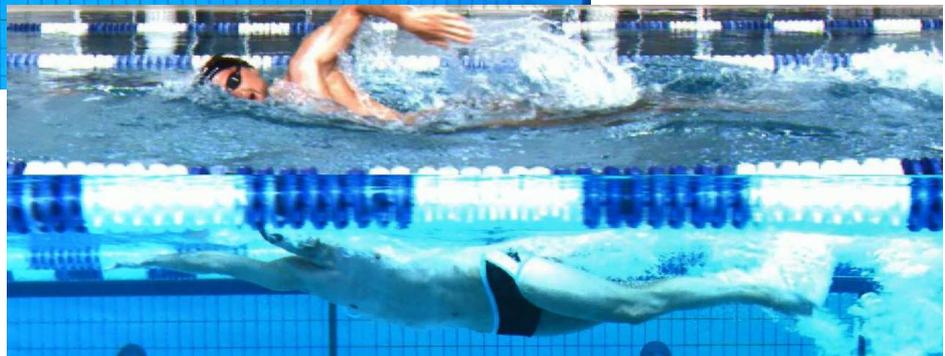


Abbildung 7

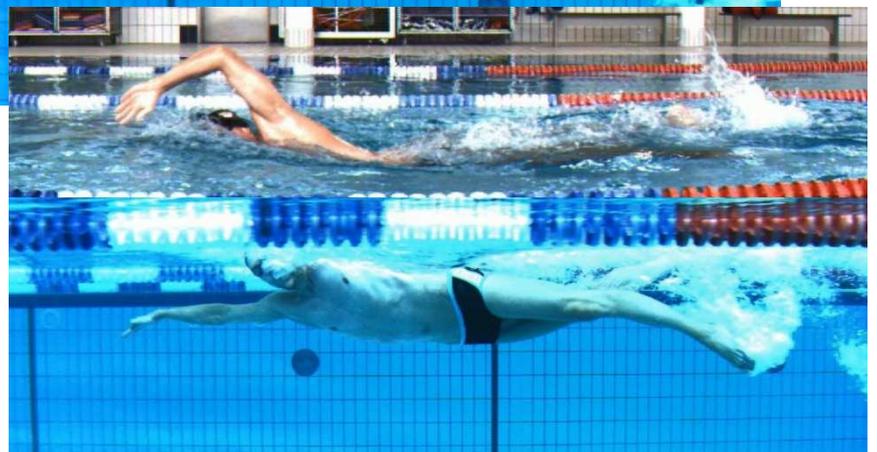


Abbildung 8

Armbewegung

- Eintauchen & „Wasserfassen“
 - Eintauchen der Hand
 - vollständige Streckung
 - Wasserfassen
 - Hand/Unterarm leicht anstellen
- Zug- & Druckphase
 - Ellenbogenvorhalte
 - langer Abdruck bis zum Oberschenkel
 - Hand immer senkrecht
 - Hand verlässt Wasser hinter der Hüfte
- Rückholphase
 - widerstandsarmes und entspanntes Rückführen des Arms
 - hoher Ellenbogen

vollständige Streckung

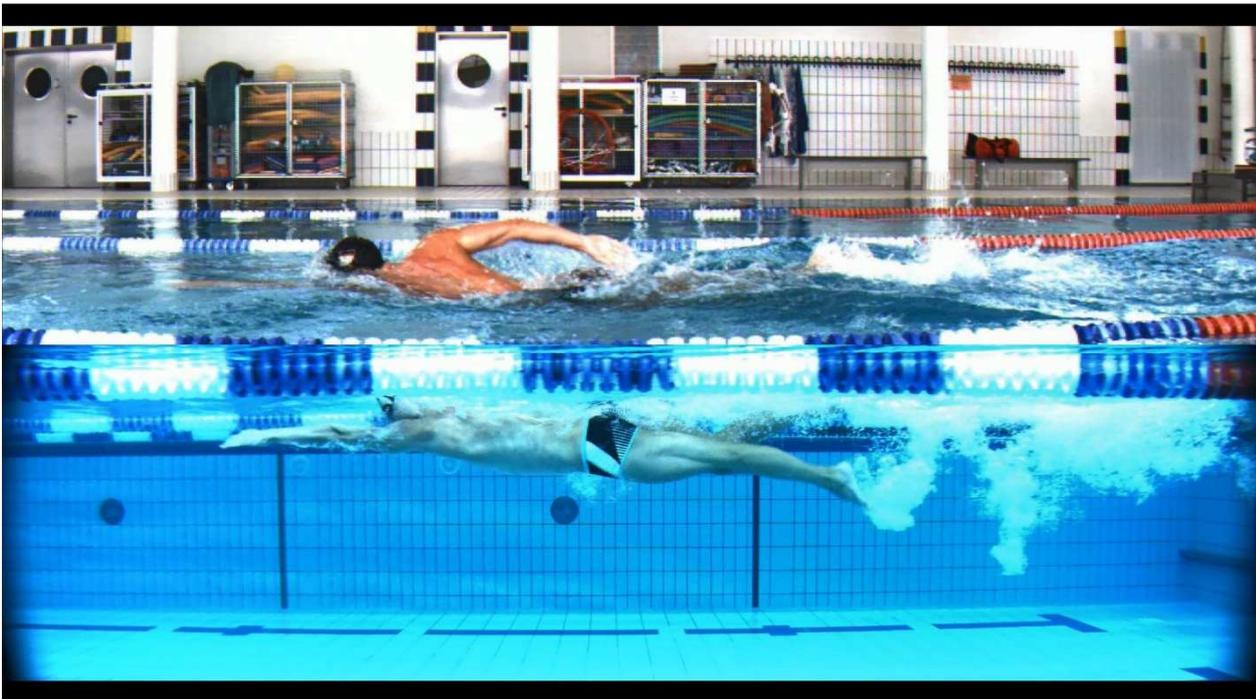


Abbildung 10

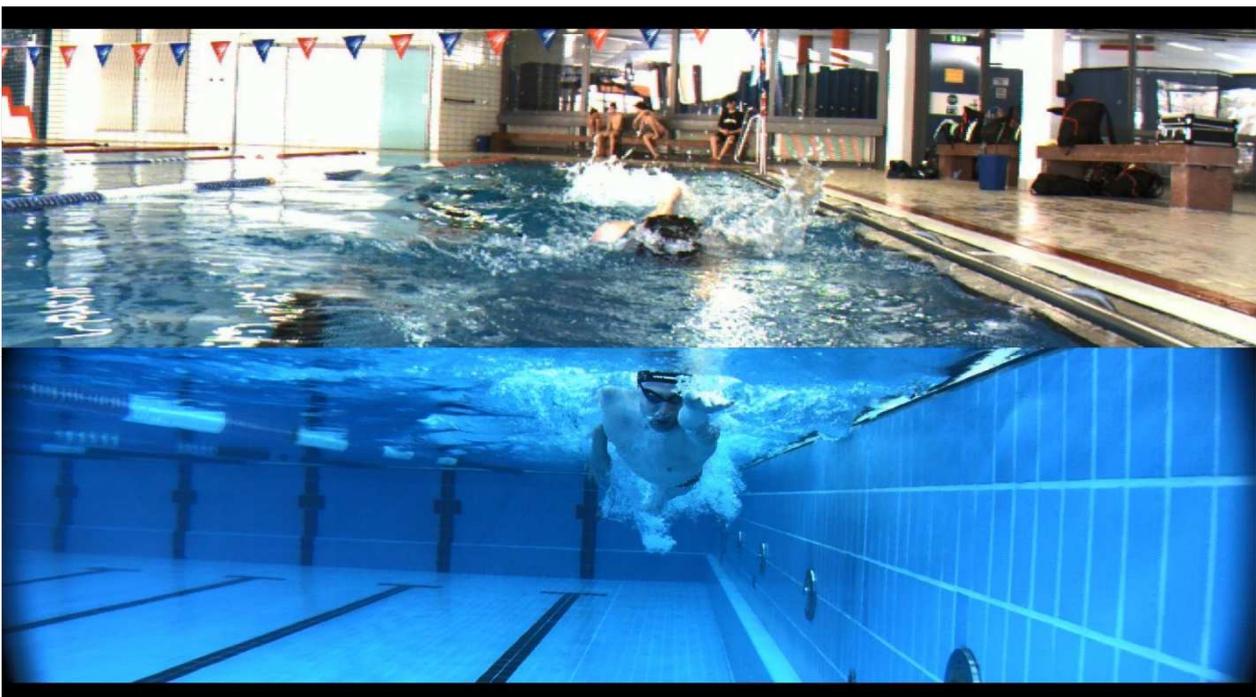


Abbildung 11

Wasserfassen

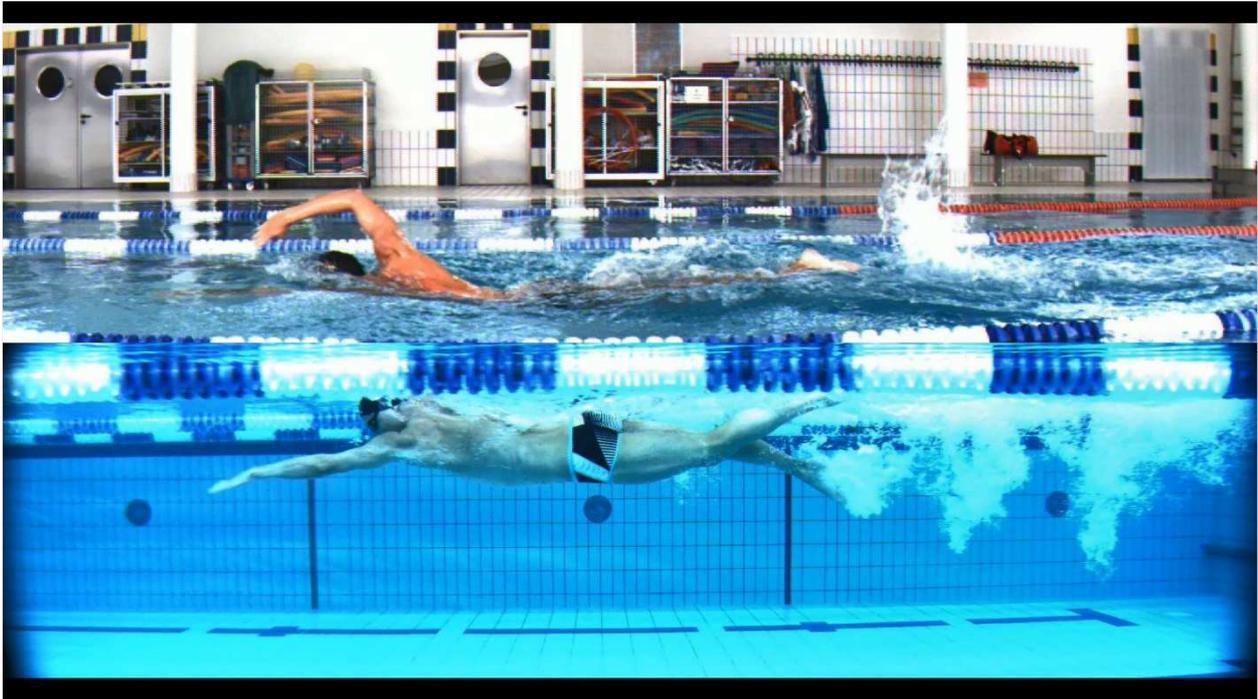


Abbildung 12

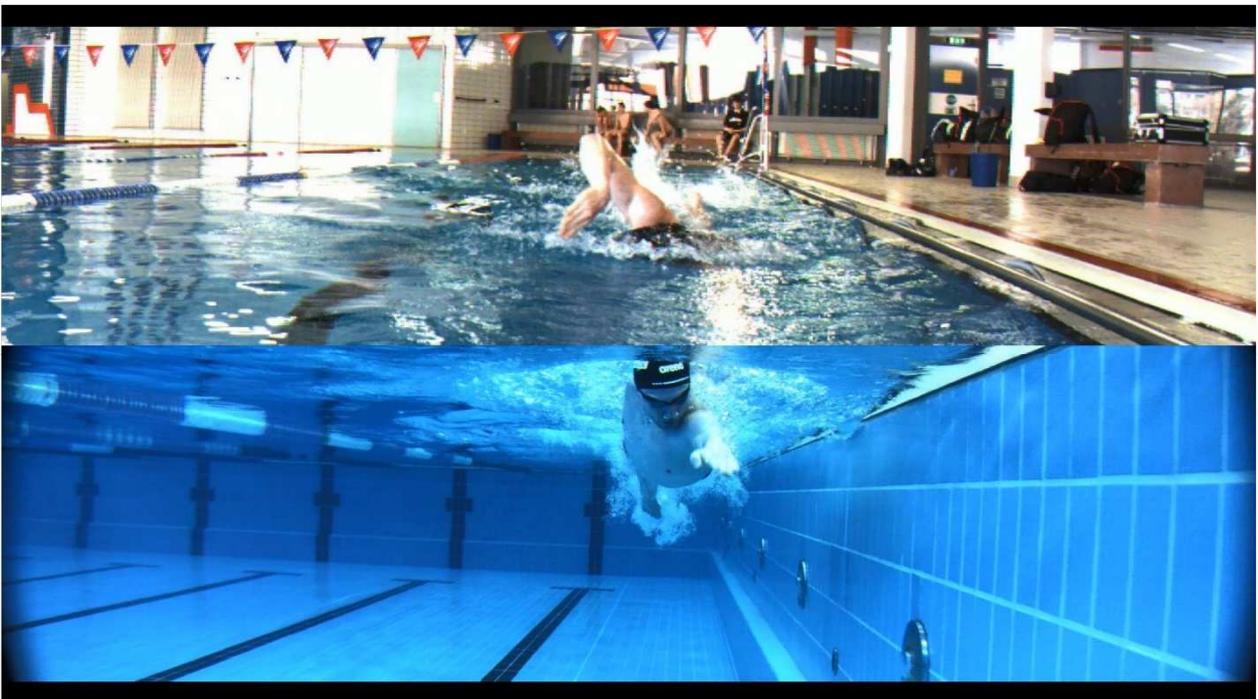


Abbildung 13

zunehmendes Anstellen

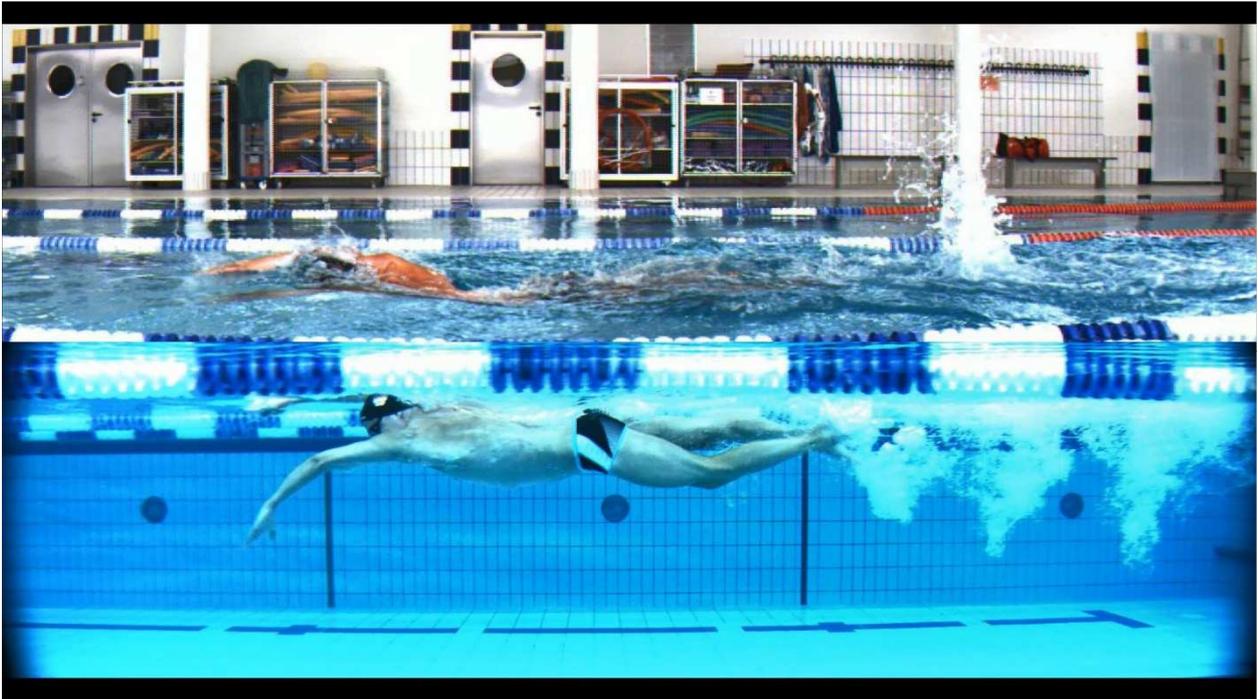


Abbildung 14

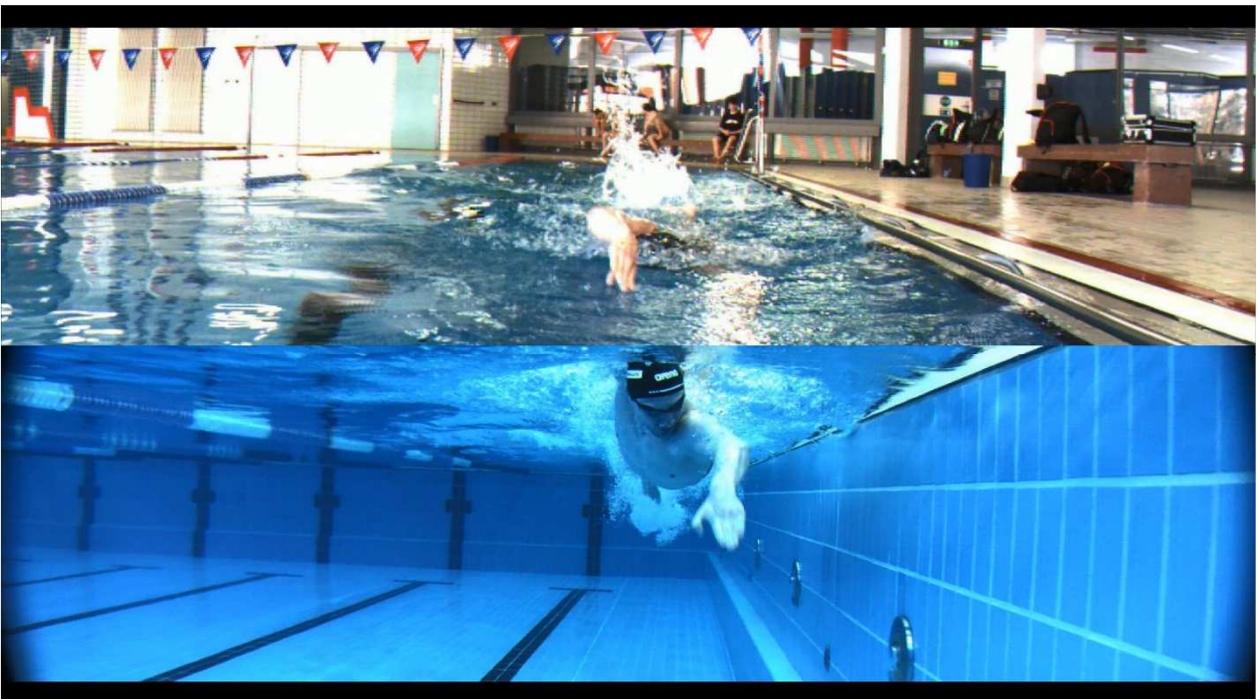


Abb. 15

Ellenbogenvornhalte

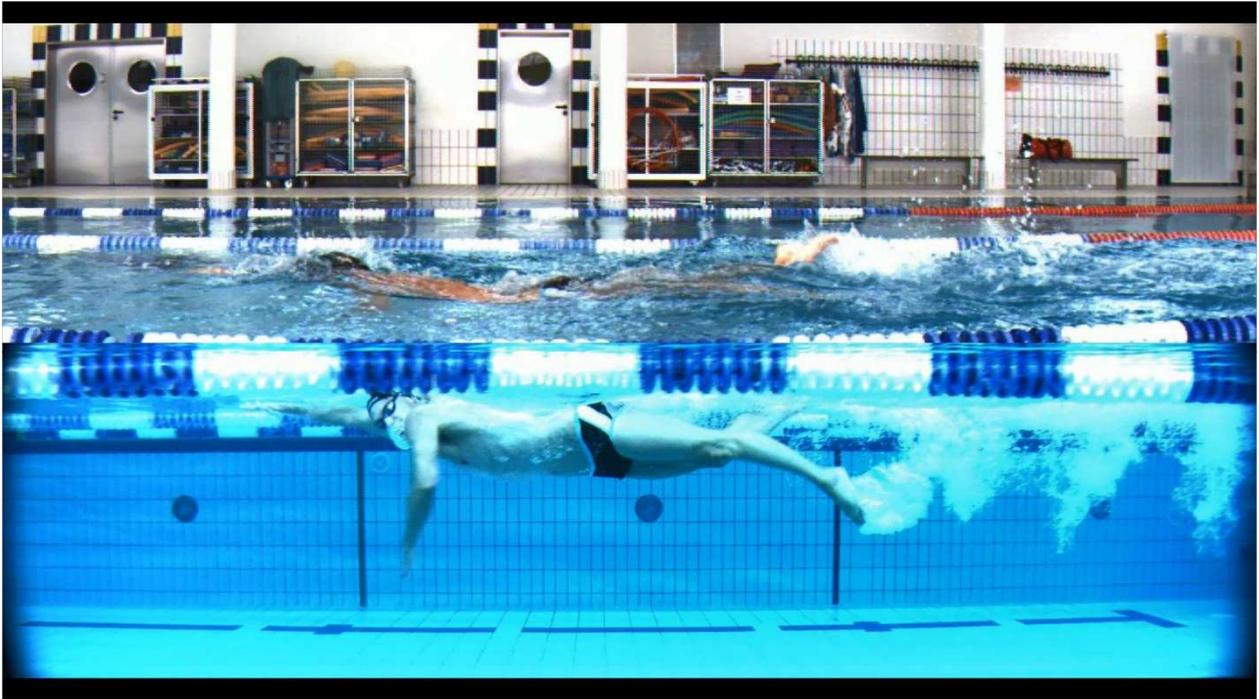


Abb. 16

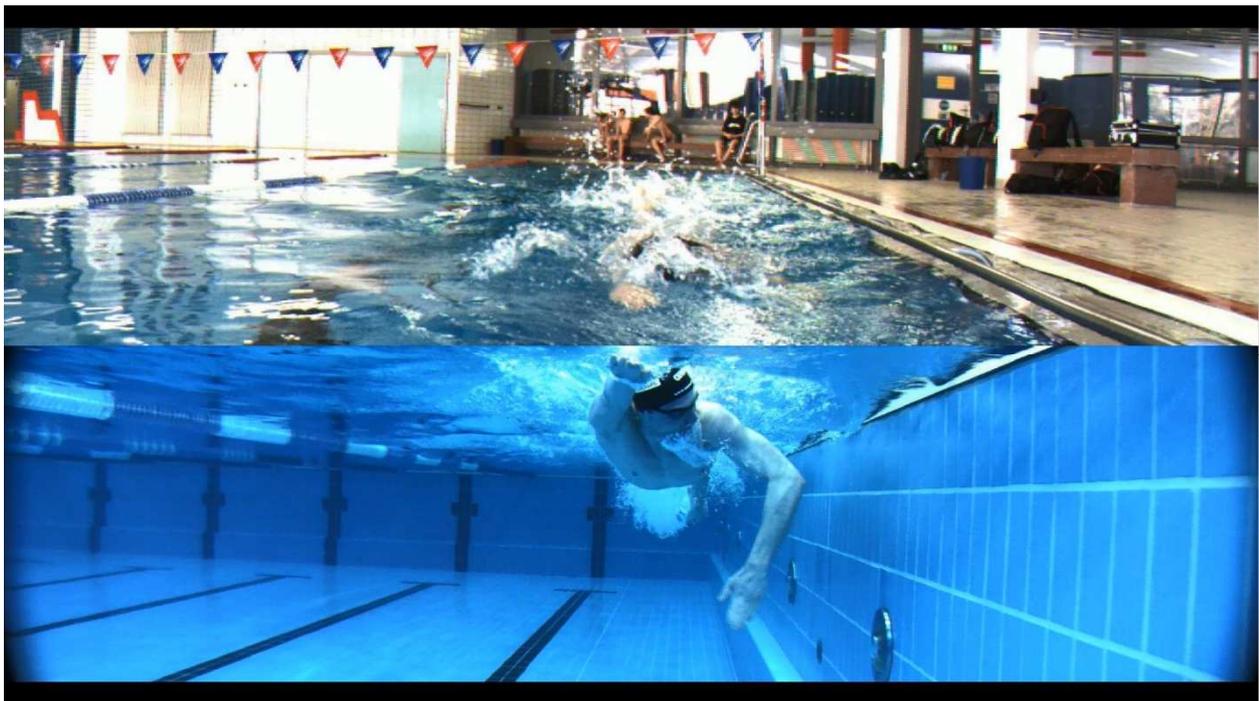


Abbildung 17

Druckphase Hand senkrecht

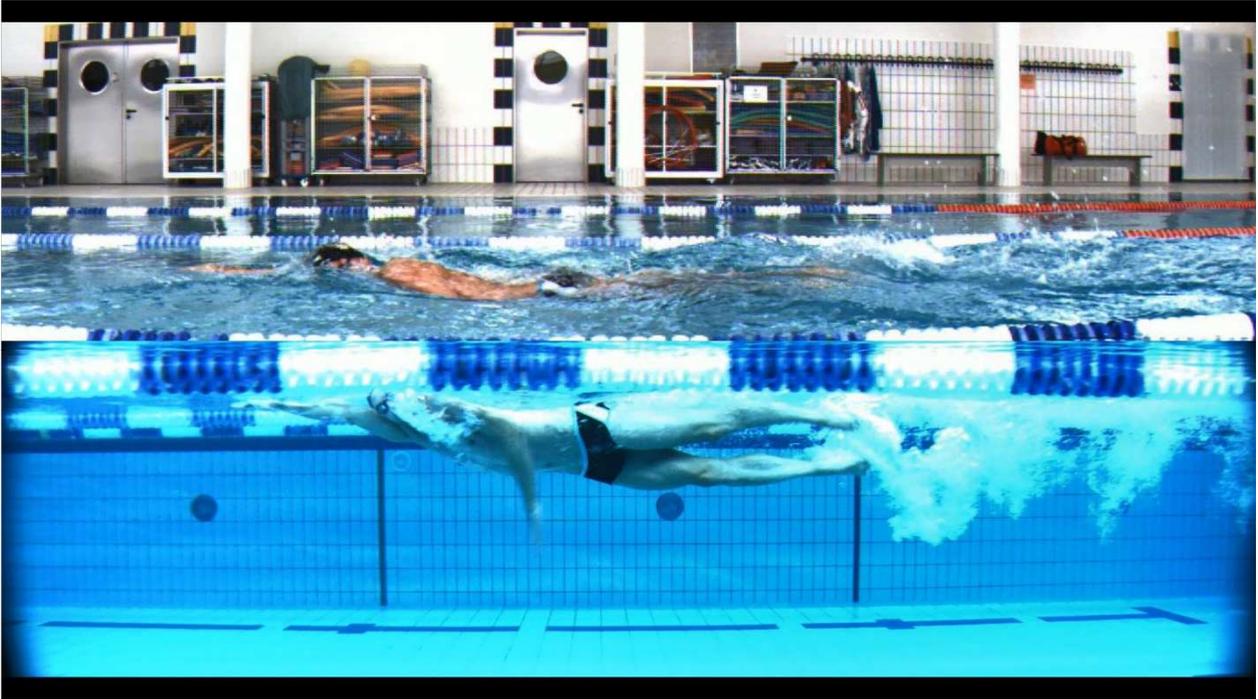


Abbildung 18

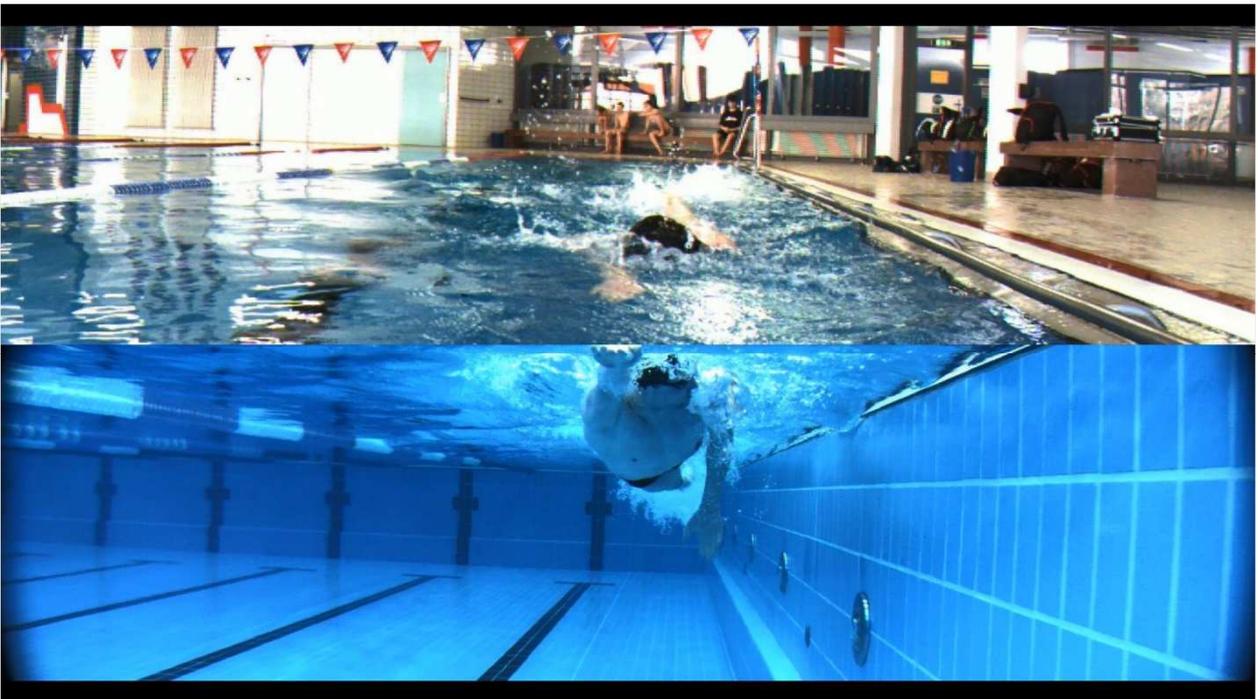


Abbildung 19

Langer Abdruck

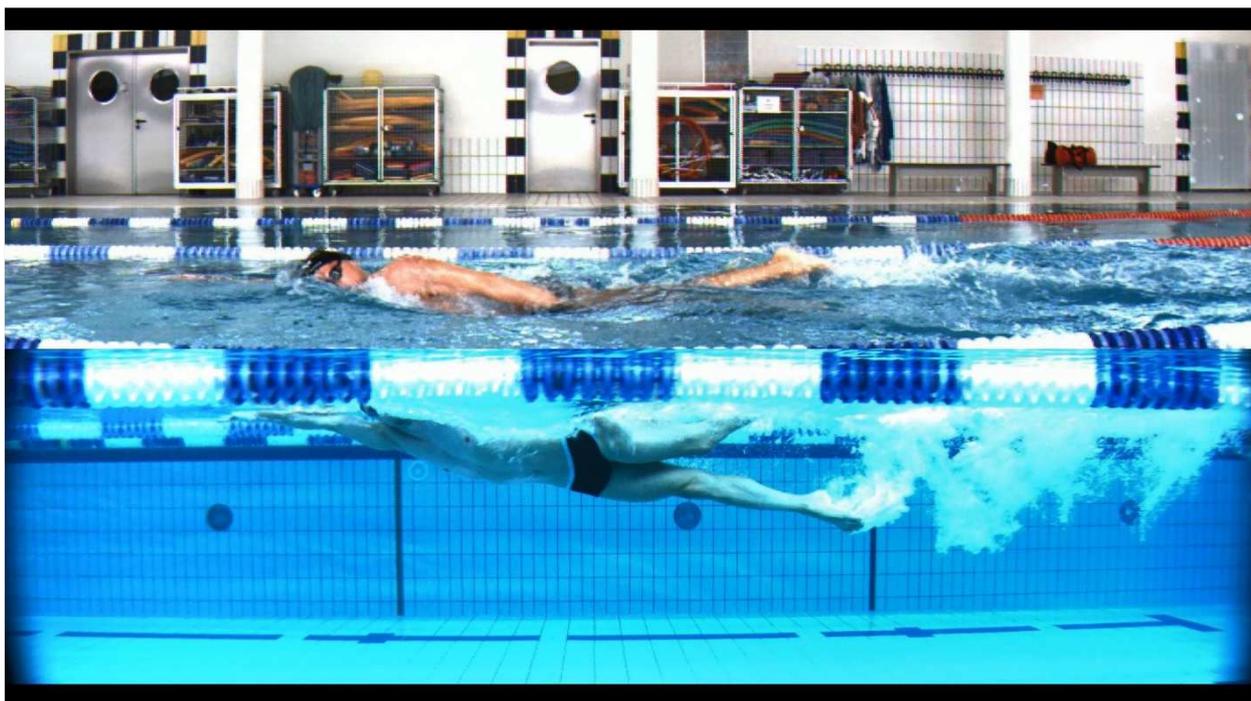


Abbildung 20

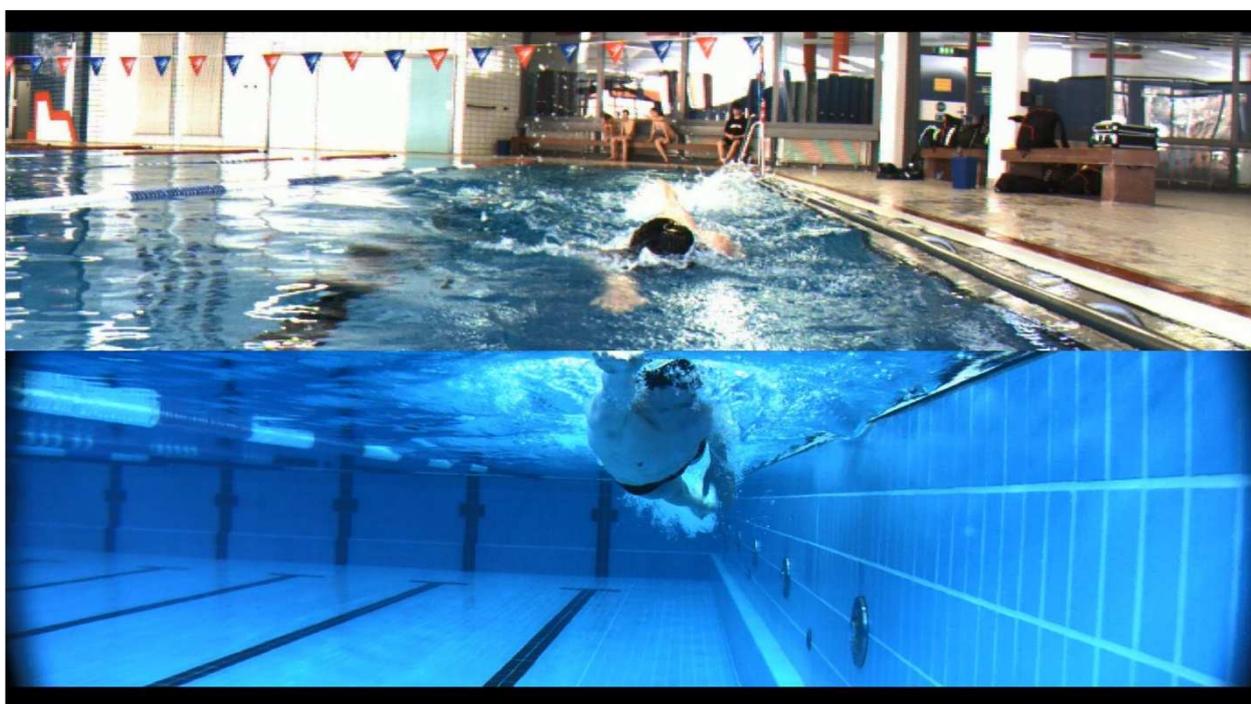


Abbildung 21

Hand verlässt Wasser hinter der Hüfte

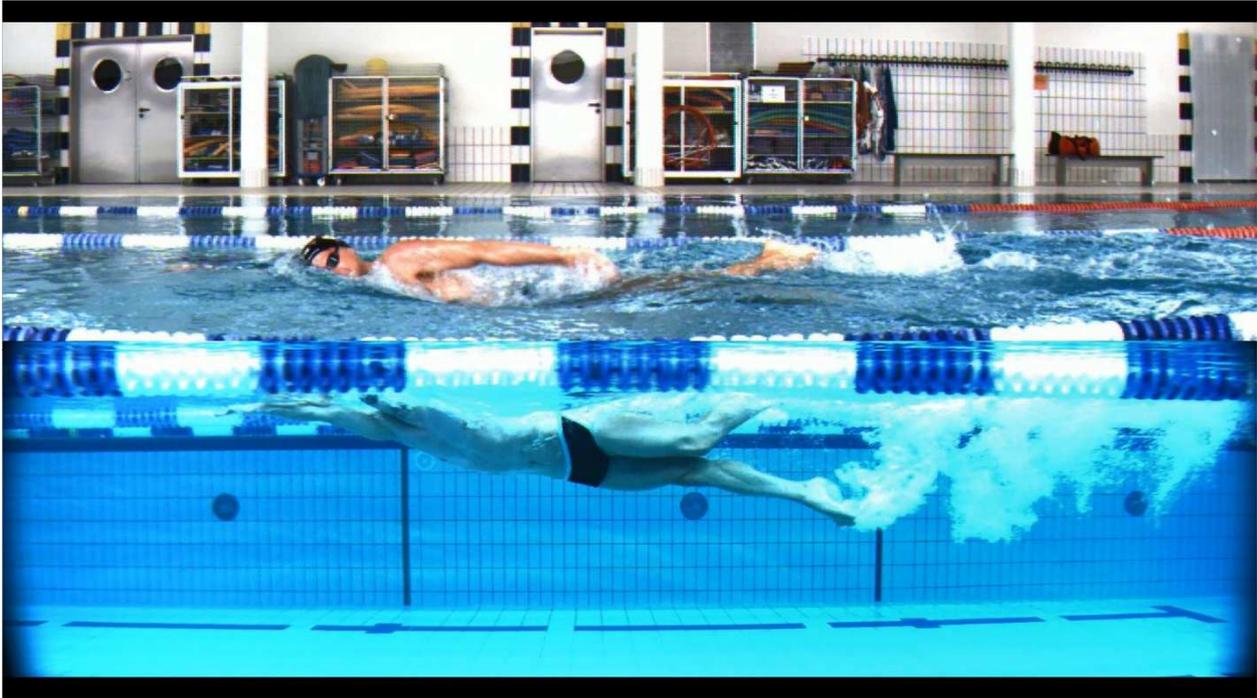


Abbildung 22

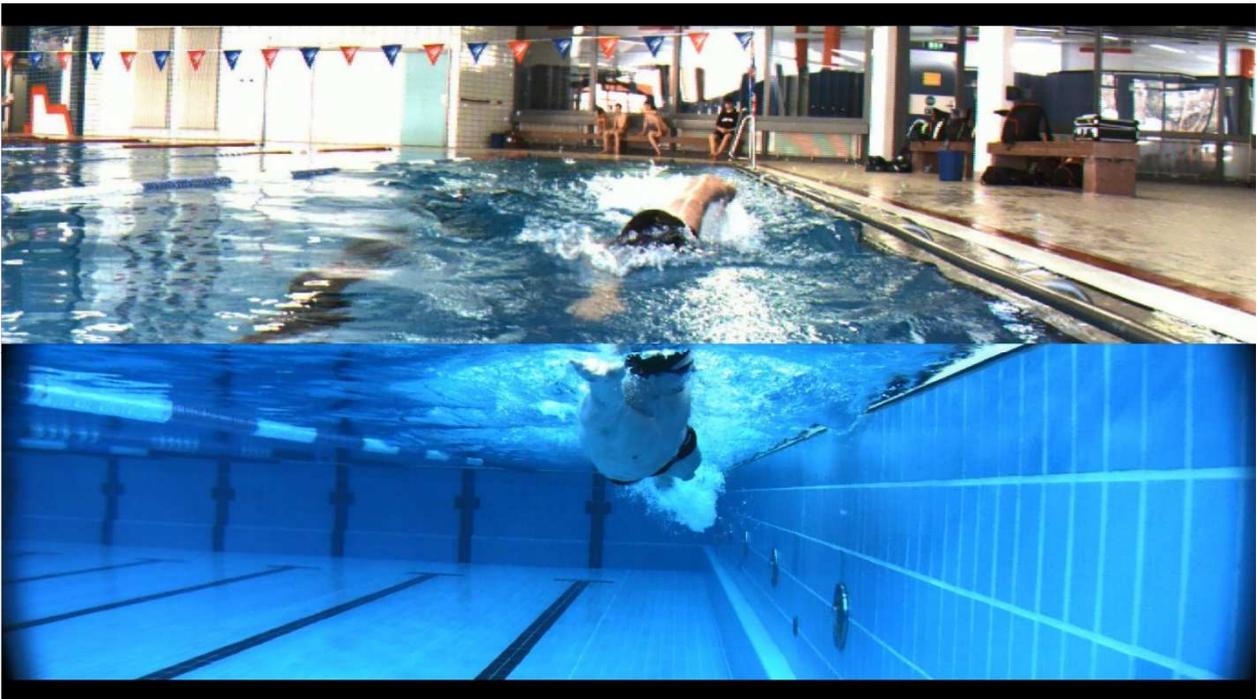


Abb. 23

lockeres Rückführen

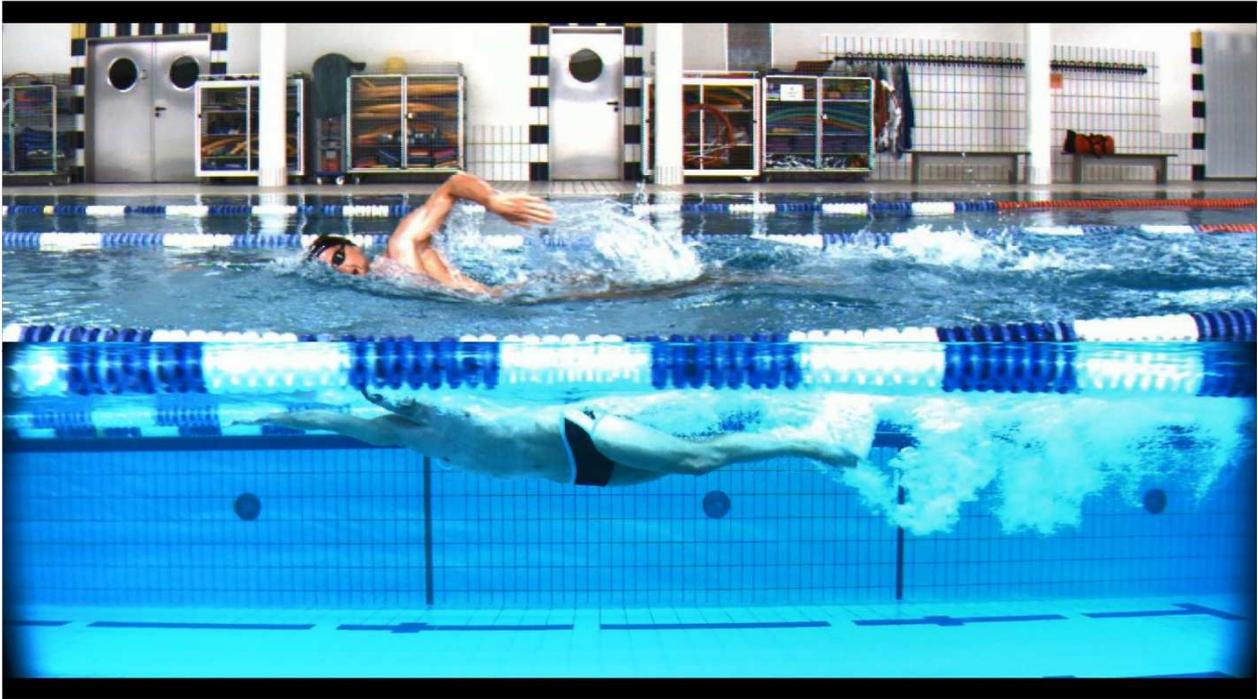


Abb. 24

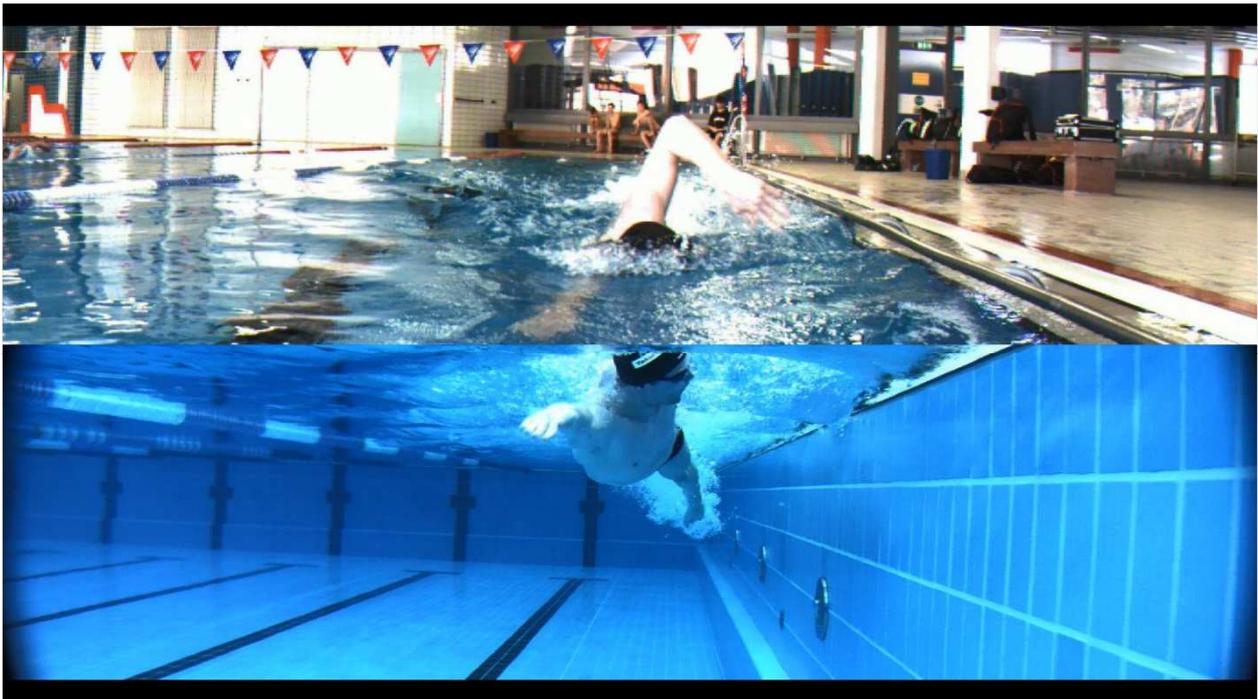


Abb. 25

Eintauchen

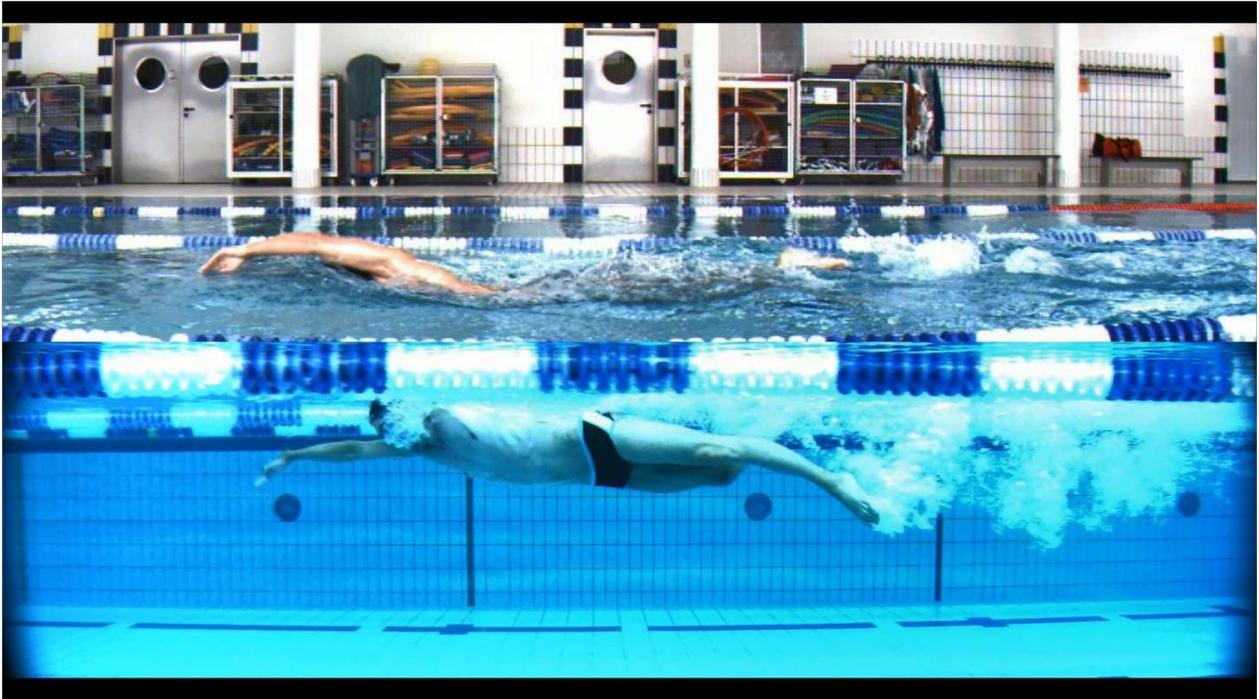


Abbildung 26

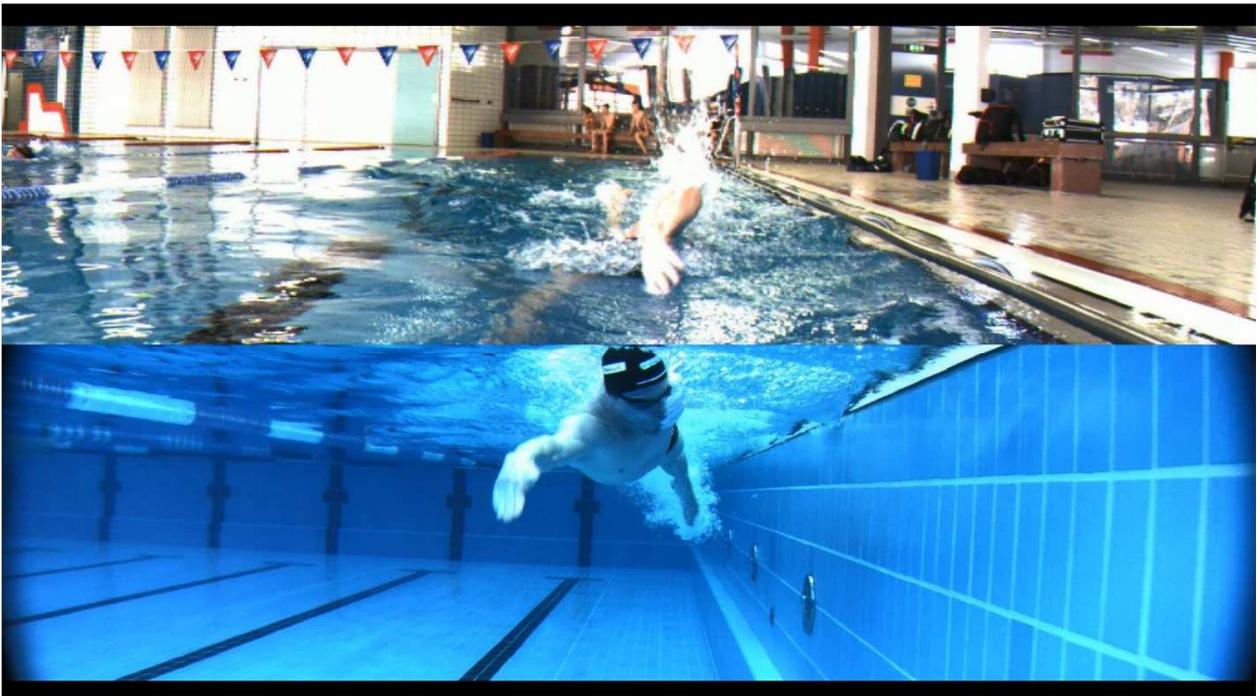


Abbildung 27

Koordination/Rhythmus

- 6er-Beinschlag
 - Beibehaltung des Rhythmus
 - auch während der Einatmung
- 3er-Atmung
 - integriert (störungsfrei) in den Ablauf der Armbewegung
- Timing
- Vermeidung von ruckartigen Bewegungen

<https://rtk.schwimmen.sport-iat.de/startseite>



Abb. 28

Die Aufnahmen wurden mit Niklas Frach (Deutscher Meister 2023 10 km Freiwasser, WM 2022 7ter 10 km Freiwasser, 13ter 5 km Freiwasser) erstellt.

Literaturnachweis

Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule DGUV November 2019

RAHMEN-TRAININGS-KONZEPTION BECKEN- UND FREIWASSERSCHWIMMEN (DSV IAT)
<https://rtk.schwimmen.sport-iat.de/startseite>

WEGE ZUM TOPSCHWIMMER / BAND 1-3 HOFMANN VERLAG

Autorenkontakt

Achim Schneider, Büdigen

E-Mail: svg.as@t-online.de